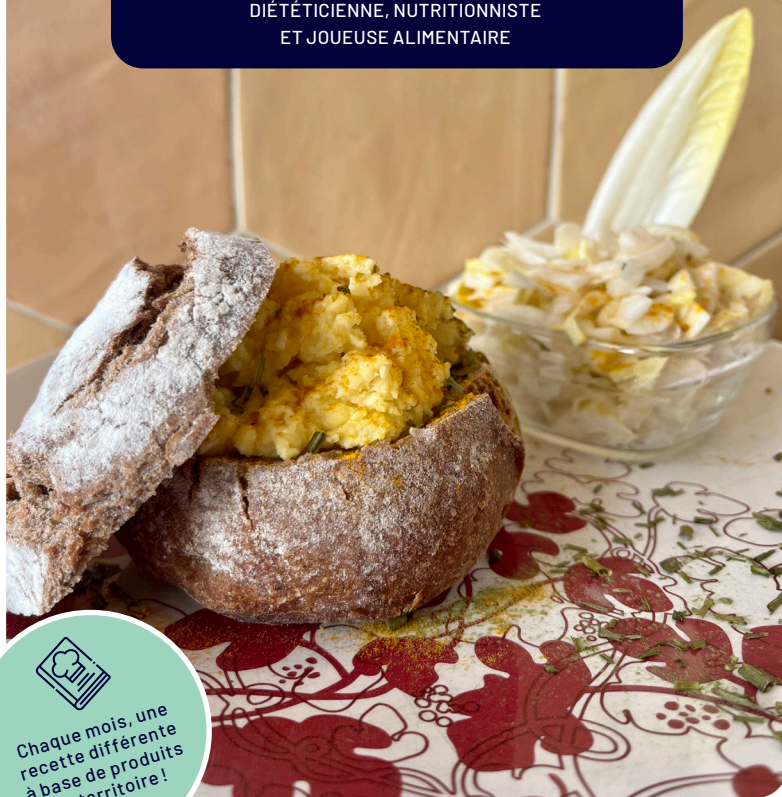


Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



Chaque mois, une
recette différente
à base de produits
du territoire !

Miam des œufs!



20 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

8 œufs • 100 g de fromage à râper • 4 petits
pains • 800 g de chicons • 1 échalote ou ½
oignon • 4 càs d'huile • Vinaigrette (= huile,
vinaigre, sel et poivre) ou mayonnaise •
Herbes aromatiques : persil et ciboulette
Épice : curcuma • Sel et poivre



NOV'ARDENNE
ÉPIQUE D'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



Fonds européen agricole pour le développement rural :
l'Europe investit dans les zones rurales.



HIVER

À vous de jouer

- 1 Émincez l'échalote ou le ½ oignon.
- 2 Lavez et coupez les chicons.
- 3 Battez les œufs avec le fromage râpé, un peu de sel et de poivre.
- 4 Faites revenir l'échalote ou le 1/2 oignon dans une poêle avec 2 càs d'huile.
- 5 Versez les oeufs dans la poêle, mélangez pour faire des oeufs brouillés.
- 6 Videz les petits pains et farcissez-les avec les œufs brouillés, ajoutez les herbes aromatiques et un peu de curcuma.
- 7 Servez avec la salade de chicons crus accompagnée d'une vinaigrette ou de la mayonnaise. Bon appétit!

💡 Si vous voulez faire votre mayonnaise : battez un jaune d'oeuf en ajoutant progressivement de l'huile jusqu'à l'émulsion.



RETROUVEZ TOUTES LES INFOS CONCERNANT
LES PRODUCTEURS LOCAUX DE NOTRE TERRITOIRE
DANS NOTRE FASCICULE «COURT' CIRCUITEZ»

LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

ŒUFS

- La Ferme des Pételles

FROMAGE

- Les Alpines de la Core
- Le Wisbeley
- Ferme du centre de détention
- Les Délices du Paradis

BOULANGERIE

- Les Délices de Juliette
- Millefeuille
- Javaux
- Stoz
- Lamotte
- Arnould
- Collin
- Warginaire
- Martin
- Moulin de la Dîme

LÉGUMES

- À la Source
- Safranloy
- La Ferme Ô Cheval
- Le Jardin d'Eden
- À La Main Verte
- Le Jardin de Vince
- Aux Saveurs Maison

HERBES AROMATIQUES, VINAIGRES, SEL

- Safranloy
- L'Univers de Muriel
- Racine-Roxane Manand
- À La Main Verte

AUTRES

- Épicerie du Cornü
- Chez Georgette
- Ferme du Long Pré
- Le Wisbeley
- À La Main Verte

